

Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

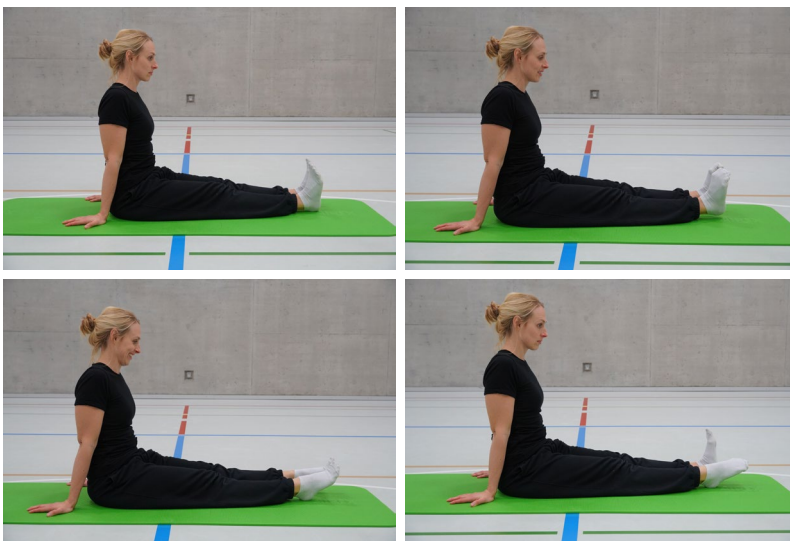
Posten 1

Zehenspiele

Im Langsitz beide Füße samt Zehen anziehen und strecken («flex & point»).

20 Wiederholungen.

- ⊖ ⊕ + Füße anziehen und Zehen strecken, Füße strecken und Zehen anziehen
- + Abwechselnd ein Fuss «flex» und anderen «point»



Auswringen

Ein Tuch zusammenrollen und auswringen.
In beide Richtungen.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 2

Quietschball

Mit einer Hand einen weichen Ball fest zusammendrücken und 10 Sekunden halten.

10 Wiederholungen pro Hand.



Zehenkrallen

Im Sitzen 10× Zehen krallen und 10× Zehen locker lassen.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 3

Spreizen und Annähern

Im Sitzen oder Stehen Zehen abspreizen (Spannung Längsgewölbe) und zusammenziehen (Spannung Quergewölbe). Dabei die Zehen nicht krallen, sondern locker lassen.



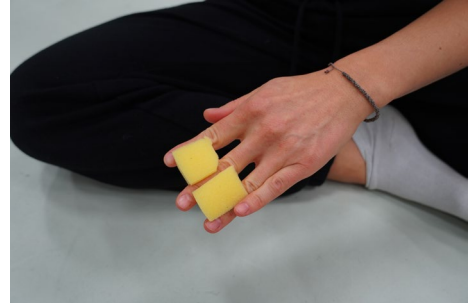
Spreizen

Kleiner Finger bis Zeigfinger mit einem Gummiring umwickeln. Finger auseinanderspreizen und 10 Sekunden halten. Langsam zurück in Ausgangsposition und dann wiederholen.



Zusammendrücken

Zwischen den Fingern ein Stück Schaumstoff einklemmen. Finger zusammendrücken und 10 Sekunden halten.
20 Wiederholungen pro Hand.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 4

Zehenstand

Im aufrechten Stand Fersen hochdrücken und langsam absenken.
20 Wiederholungen.

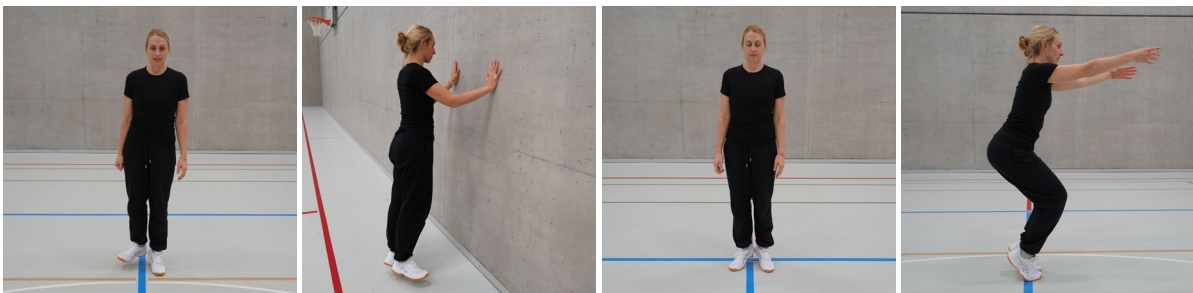
- ➖➕ + Auf Zehen 10m gehen
- + Im Einbeinstand
- + Mit gebeugten Knien



Pinguin

Im aufrechten Stand, Knie gestreckt, Fersen zusammenführen und Füße in einer «V»-Stellung (Zehenspitze nach aussen gedreht). Mit leicht angehobenen Fersen rechten und linken Vorfuss abwechselungsweise anheben und wieder senken.

- ➖➕ - Mit Abstützen an der Wand
- Nur Gewicht von Fuss zu Fuss verlagern ohne Vorfuss zu heben.
- + Ferse maximal anheben und während dem Heben des Vorfusses oben halten
- + Augen schliessen



Wäscheklammern

Eine Wäscheklammer mit dem Daumen und einem Finger festhalten und zusammendrücken.
Pro Finger und Hand 20 Wiederholungen.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 5

Balancestand

Einbeinstand mit korrekter Beinachse einnehmen. Knie leicht beugen, Kniescheibe ist über dem zweiten Zehen. Becken waagrecht, ruhigen Stand mit 3-Punkte-Belastung des Fusses (Grosszehengrundgelenk, Kleinzehengrundgelenk und Aussenseite Ferse) einnehmen.

So lange wie möglich in der Position verharren.

- ⊖ ⊕ - An Wand abstützen
- + Auf instabiler Unterlage
- + mit Händen Zusatzaufgabe lösen (z. B. Tennisball um den Körper herumgeben)
- + Augen schliessen



Hoch und Tief

Unterarme auf Kasten ablegen, Handgelenke sind frei beweglich und Handinnenflächen zeigen nach oben. In beiden Händen ein Gewicht halten.

Handgelenk für 30 Sekunden waagrecht halten Handgelenk langsam maximal heben und maximal senken.

10 Wiederholungen

Handinnenflächen zeigen nach unten und wiederholen.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 6

Around the World

Im aufrechten Stand, Knie leicht gebeugt. 10 Wiederholungen in beide Richtungen ausführen:

1. Vorfuss hochheben
2. Fussaussenrand langsam senken und Fussinnenrand hochheben
3. Vorfuss langsam senken und Fersen heben
4. Fussinnenrand langsam senken und Fussaussenrand hochheben

Einmal die Belastung rund um den Fuss wandern lassen (Fusskreis auf dem Boden).



Auf- und Abrollen

Im aufrechten Stand, Oberarme eng am Körper und Unterarme waagrecht positionieren. Ein Gewicht mit einer Schnur oder dünnem Seil an einen Stab fixieren. Handinnenflächen zeigen nach unten. Durch alternierende Handgelenksbewegung das Gewicht auf- und abrollen. 10 Wiederholungen.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 7

Sonnenaufgang

Sitzend inneres Fussgewölbe hochziehen. Fuss durch Ferse (Aussenkante), Gross- und Kleinzehengrundgelenk mit dem Boden in Kontakt bringen (3-Punkte-Belastung). Zehen locker lassen. Es sind nur kleine Bewegungen sichtbar.



Widerstand

Sitzend ein Gummiband um beide Hände legen. Ellbogen eng am Oberkörper fixieren und Unterarme im rechten Winkel ausstrecken. Handinnenflächen zeigen zueinander. Ellbogen bleiben eng am Körper während Unterarme nach aussen geführt werden. Dabei bleibt das Handgelenk stabil. 10 Wiederholungen.

⊖ ⊕ + In der Endposition 10 Sekunden halten.



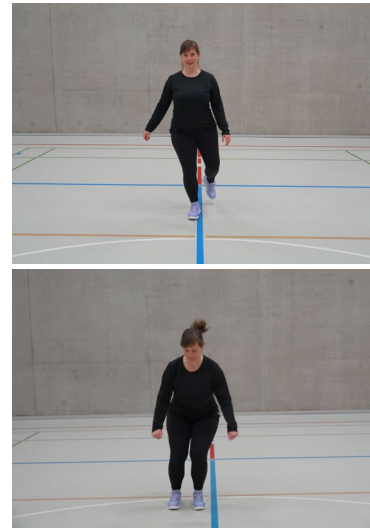
Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Posten 8

Sprünge

Im aufrechten Stand, Knie leicht gebeugt. Fussposition Sonnenaufgang (Posten 7) einnehmen und immer halten. Schritt für Schritt eine Distanz von 5m laufen. Immer kurz auf einem Bein balancieren, bevor der nächste Schritt folgt.

- ⊖ ⊕ + Rückwärts laufen
- + kleine Sprünge und bei jeder Landung Fuss stabilisieren.
- + kleine Sprünge rückwärts
- + kleine Sprünge seitwärts
- + Einbeinsprünge (Sprungbein = Landebein)

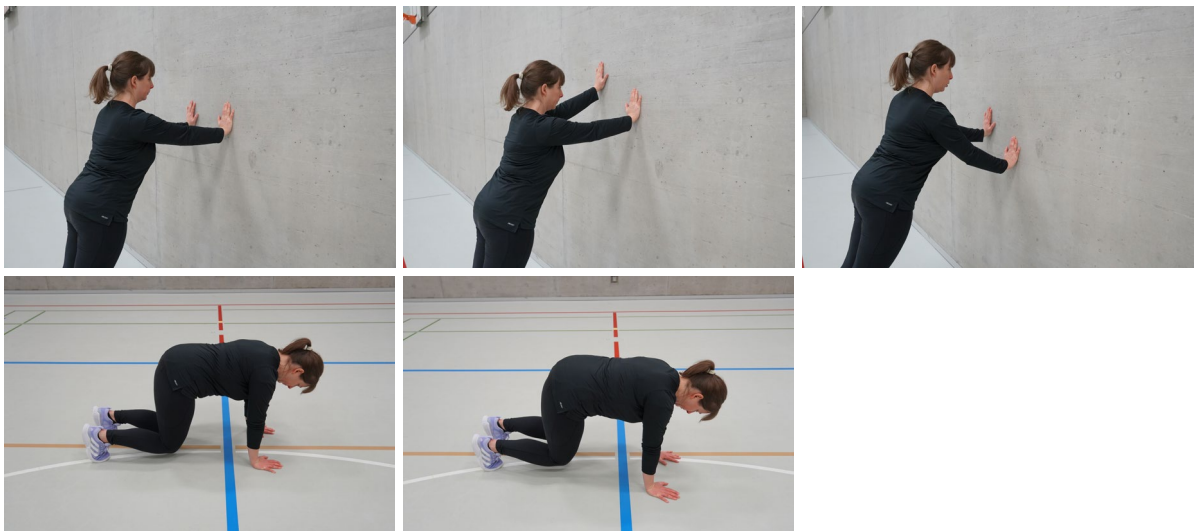


Stützen

Im aufrechten Stand, Arme ausstrecken und mit den Händen eine Wand berühren. Mit den Füßen weg von der Wand bewegen, damit ein leichter Druck auf den Händen spürbar ist. Immer mit den flachen Händen nach oben und unten wandern und dabei die Körperspannung halten.

10 Runden (1 Runde = 1× hoch, 1× tief) ausführen.

- ⊖ ⊕ + In einem Vierfüßler Stand am Boden Hände unterhalb der Schultern positionieren und Knie leicht abheben. Für eine Minute in Position bleiben.
- + In einem Vierfüßler am Boden mit angehobenen Knien, Hände unterhalb der Schultern positionieren und in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) bewegen.



Mobilität / Stabilität - Hände und Füße

Auf die Plätze, fertig, los!

Alle TN würfeln einzeln. Wer zuerst alle sechs Aufgaben 1× ausgeführt hat, gewinnt.

1. 20× Badminton-Shuttle mit der flachen Hand im Einbeinstand jonglieren



2. Ballonjonglage: Einen Ballon durch Jonglage mit den Füßen in der Luft halten. Je 10 Wiederholungen. Freie Wahl bzgl. dem Fuss.



3. 20× Seilspringen



4. Zielwurf mit der Hand (verschiedene Distanzen)



5. 2× auf Randstein/kleiner Mauer/Linie laufen



6. Zielwurf mit Fuss (verschiedene Distanzen)

